日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	サッカートレーニング1

科目基礎情報

開設学科	スポーツ健康学科三年制	コース名	サッカーコース	開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数	240時間
単位数	8単位	授業形態	実技		
教科書/教材	日本サッカー協会公認指導教本など				

担当教員情報

担当教員	永山、丸山(マリノス)、八重樫、志佐	実務経験の有無・職種	有・サッカーコーチ

学習目的

神奈川県社会人リーグ、および関東社会人リーグ昇格に向け必要とされる技術・戦術をM-T-Mメソッド(マッチ-トレーニング-マッチ)を用いて継続的にトレーニングを行います。また、各個人の課題も明確にし改善、試合へと繋げ個人もチームも高まるようなとレーニングを構築します。

到達目標

日々のトレーニングによるサッカースキルの獲得、それを実際の試合で発揮できるようにします。また、攻守においての戦術の理解度を上げていきそれに伴うチーム力や人間性、肉体的な向上も副次的に獲得できるようにします。

教育方法等

授業概要	人口芝グラウンドにて行います。個人にアプローチした個別・ポジション別トーレーニング、2名から9名以下のグループトレーニング、11名のチームトレーニング、22名の紅白戦を交えて行います。また、攻撃では個人戦術、グループ戦術、ビルドアップ、ゲームメイク、中央から、サイドからの崩し、カウンター。守備では個人戦術、グループ戦術、前線の守備、中盤の守備、ゴール前の守備、サイドの守備、カウンター守備。そしてコーナーキックの攻守、フリーキック攻守などの戦術についても実技実践により学習理解を深めます。
注意点	・遅刻、欠席の際、教員室へ電話連絡を授業前に入れ担当教員へその旨を伝えます ・安全性の確保をします（学生自身の十分な体調管理、トレーニング環境の確認と設定） ・夏季は熱中症対策を強めます（各自水分補給を行うこと、回数の確保） ・授業時数の４分の３以上出席しない者は評価することができません。

	種別	割合	備　　考
評価方法	試験・課題	0%	
	小テスト	0%	
	レポート	20%	日々の振り返りノート記述によって評価します
	成果発表（口頭・実技）	50%	実技レベルの向上度によって評価します
	平常点	30%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します

授業計画（１回～１５回）

回	授業内容	各回の到達目標
１回	オンザボールの技術練習-個人/複数	正しいフォームにて個人、複数での関わりの中で空中のボールコントロールが習得できます
２回	オンザボールの技術練習-個人/複数	正しいフォームにて個人、複数での関わりの中で足下のボールコントロールが習得できます
３回	オンザボールの技術練習-個人/複数	フェイント、ターン技術が1対1の攻防、2v2攻防の中で習得できます
４回	パス＆コントロールの技術習得	正しいフォームを意識し左右差が解消され相手がいない状況で反復と習得ができます
５回	パス＆コントロールの技術習得	正しいフォームを意識し左右差が解消され相手がいない状況で反復と習得ができます
６回	キックの種類と球種使い分け獲得	キックの種類と球種の使い分けが習得できます＊イン/アウトサイド、インステップ、縦回転、カーブなど
７回	ヘディング技術の習得	正しいフォーム、ステップワークを習得し様々な飛距離のボールでも対応できるようになります
８回	スライディングタックル技術の習得	正しいフォーム、腕の使い方、足のたたみ方を習得しクイックスライデンングタックルなどができるようになります
９回	スローイン技術の習得	出し手と受け手のタイミング・使用エリアを理解しスローイン技術が習得できるようになります
１０回	オンザボールの技術練習-個人/複数	守備の構え、足の運び、間合いを理解し1対1の攻防、2v2攻防で対応できるようになります
１１回	4v2のボールポゼッション	角度、距離、タイミング、方向、強さ、タイミングの理解のもとボールポゼッションが習得できるようになります
１２回	4v2のボールポゼッション＊守備	縦パスを阻止、パスコースの消し方、2v2へ持ち込む理解のもとボールポゼッションを阻止できるようになります
１３回	6v3のボールポゼッション	第11回、12回を踏まえながら、攻守の切り替え理解と反射的な動きが習得できます
１４回	6v3のボールポゼッション	第11回、13回を踏まえながら、攻守の切り替え理解と反射的な動きが習得できます
１５回	まとめ	個人技術、戦術の理解と習得の復習　☆各回、ゴールキーパーはセパレートトレーニングを行い理解を深めます